



# きんせん



医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

広報誌きんせん 第94号  
令和5年7月発行



## 「安芸津の赤レンガ工場」

安芸津地域でレンガ製造が盛んに行われたのは、良質な赤土が豊富にあったことや、瀬戸内の気候がレンガを天日干しして乾燥させることに適していたためです。

また、海岸沿いのため、重いレンガを船で運輸するにも便利と言う好条件が揃っていました。第二次世界大戦後も盛んに製造されていましたが、燃料が重油に変わってからは煙害が多くなりました。

さらに、レンガが建築資材の主役でなくなりはじめ、1984(昭和59)年には巨大な煙突を持つ工場も姿を消してしまいました。

JR呉線沿いの三津大川ほとりにある喫茶店は、赤レンガの名残りが残る珍しい建物です。

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

金泉のホームページは  
こちらか



## 壁紙作り



アサガオはきれいね～!



少しずつ  
皆で折り  
ました!



## 日常風景



おしぼり巻いたよ!

1・2・3・4!

花が咲くのが楽しみね!





## 2 適度に運動を行い足腰を丈夫に！

筋肉や骨を丈夫に維持する為に適度な運動の継続を心がけます。運動をすると同時に脳の機能が維持活性化されず。

### 運動のメリット

- ☆ 心と身体の機能を同時に高める事ができる 身体の衰えは認知機能の低下なども引き起こし精神の健康も損ないかねません。
- ☆ 日々の生活に取り入れやすい 運動をする習慣が無い人も散歩やストレッチラジオ体操等から気楽に取り組める事も魅力です
- ☆ 認知症の進行にも継続しやすい 生活に習慣づけられるものは忘れづらいものです。生活を楽しみとして運動を習慣づけられるとその後の生活を長期間支えてくれます。
- ☆ 脳を活性化させる 身体を動かしている脳は自身の身体の状態を把握し的確に動作を行う指示を身体に出し刺激を与え脳機能を活性化させます。
- ☆ 脳の血流を改善 運動は全身の血流改善をし有酸素運動で取り入れた酸素が身体を隅々までめぐりリンパの流れや血流改善をします脳にも多くの血液が送られ十分な酸素や栄養が脳に運ばれます
- ☆ 生活を整える 運動で活動と休息のメリハリをつけ生活リズムを整える事は認知症の症状の悪化を予防し症状を安定させる事につながります。

※ 運動を行う前に現在の持病身体機能についてかかりつけ医看護師等の医療職からアドバイスを受けましょう



参考文献：LIFULL介護2021認知症リハビリ  
心身機能を高める運動療法より



Instagram「ghkinsen」は **こちらから!!**



グループホーム入居・認知症のご相談について、  
お気軽にお問い合わせ下さい

担当 佐々木

# デイサービスセンター金泉

## 手芸「朝顔の壁飾り」



## 野菜の収穫



ピーマン収穫



やる気満々



## ミニ運動会

我々はスポーツマンシップに...



そ〜と



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN

## 安全な食べ方とは？

食べる喜びは、自律神経を介して**免疫力**や**代謝機能**により影響を与えます。

栄養補給をするだけでなく、嗜好や食事の雰囲気によっても食欲と味覚が満たされ、

**生命力を高める**こととなります。

食事に時間がかかる場合は姿勢や食器、食形態などを変えてみるのもいいかもしれません。

食後はすぐに横になるのではなく、**1～2時間**は腹部を圧迫しないように、

リラックスした半起座位を取るようにすると『**誤嚥性肺炎の発生数を減らす**

ことが出来た』との報告もあります。



### ※半起座位

オーバーテーブルやクッションを抱えてうつ伏せや前かがみになっている姿勢

## 食事中の観察ポイント

- ・ ごっくんと飲み込めているか

⇒口の中に残っていませんか？

- ・ 声が変わっていないか

⇒ゴロゴロとした声に変わっていませんか？

- ・ むせていないか

⇒食事中に話しかけると、返事をしようと思って誤嚥する危険性があります。

- ・ 疲れていないか

⇒疲れてくると飲み込みまでの時間が長くなります。  
一度 休憩をいれましょう。



参考文献 ステップ方式で学ぶ  
摂食・嚥下 リハビリテーション

デイサービスセンター金泉では、ご利用者様を募集しております。  
相談など受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

# 金泉居宅介護支援事業所

## ・高齢者の身体の特徴

年齢を重ねると、病気にかかりやすくなりますが、それには理由があります。

### ①回復力の低下

高齢者は「病気にかかりやすいが、治りにくい」という特徴がありますが、回復力の低下が影響しています。

### ②臓器機能の低下

年齢を重ねると、長年臓器を使用することにより、臓器機能が低下します。しわやたるみ、白髪など目に見える部分に表れると、年齢の変化を実感しますが、体内にある臓器も同様です。

### ③複数の病気を抱えやすい

高齢者は複数の病気を抱えてしまう可能性があります。例えば2型糖尿病の診断がついている方は、糖尿性神経障害や糖尿病性網膜障害など、糖尿病に付随した病気になることがあります。1つの病気で入院しても、入院後に他の病気が見つかったり、発症したりというケースも少なくありません。

### ④恒常性維持機能の低下

恒常性維持機能とは、自立神経を司る部位です。例えば気温に合わせて体温調節をしたり、体内の水分バランスを調整したりします。その恒常性維持機能が低下すると、脱水症状になりやすいです。

### ⑤日常生活動作が低下しやすい

高齢者は筋力など全身機能が衰えやすく、日常動作全般で介助が必要になることがあります。寝たきりの状態が続くと筋力が低下し、元の筋力に戻るのに時間がかかります。病気や怪我で長期間入院すると身体機能の低下に繋がる可能性が高くなります。

## ・病気にかからないためには？

できるだけ健康な生活を送るためには、どのように生活すれば良いでしょうか。



### ①感染予防を行う

まずはしっかり感染対策を行いましょう。コロナの影響で、より感染対策の意識が高まったと思います。外出後、調理、食事前後は手洗いを行いましょう。

### ②運動

健康のためには、適度な運動が大切です。生活習慣病の予防や、呼吸機能を維持することにも繋がります。筋力をつけて、廃用予防や怪我の防止を心がけましよう。

### ③食生活に気を付ける

健康は食事からと言われているように、栄養バランスが取れた食事は大切です。またしっかり噛むことで、認知症予防にもつながると言われています。

### ④十分な睡眠

身体の抵抗力を維持するためには、十分な睡眠が不可欠です。高齢者でなくても、睡眠不足が続くと、体の調子が悪くなりますよね。睡眠時間を確保し、質の良い睡眠を取ることを心がけましよう。

参照 メドアグリケア

## ケアマネージャーがお手伝いします

介護保険新規申請や介護などで困ったことがあれば、気軽にご相談ください。当事業所のケアマネージャーが対応させていただきます。



## 自転車保険加入の義務化

広島県条例により、2023年（令和5年）4月1日から**自転車保険加入が義務化**となりました。新型コロナウイルスの影響もあって、通勤・通学などの自転車の利用ニーズが増えています。一方で、県内の交通事故のうち、自転車に関係する事故は全体の約2割。また、ルールを無視した危険な運転が見受けられます。さらに自転車事故に伴う高額の賠償事例が発生しています。自転車を安全に乗れるように条例を制定しています。

### 義務化された理由

自転車事故を起こしてしまい、他人に重大な損害を与えてしまった場合は、高額な賠償責任が生じる可能性があります。事故で被害にあわれた方の救済や事故を起こしてしまった方の経済的負担を軽減するために、自転車保険への加入が義務化されています。

### 保険加入の対象者

大人も子どもも年齢を問わず、自転車に乗られる方は自転車保険への加入が必要です。

### 加入しなかったときの罰則

特に罰則はありません。ただ万が一、自転車事故を起こして他人に重大な損害を与えた場合は高額な賠償責任が生じる可能性があります。

### ヘルメット着用も、努力義務化！

国の道路交通法の一部改正に伴って、2023年4月1日から大人・子どもに関わらず「自転車に乗るすべての人」にヘルメットの着用が努力義務化になりました。

### 自転車事故での賠償事例

「まさか、自転車で事故なんて」と思いますが、なかには9千万円を超える事例もあります。

(事例1) 賠償額：約9,500万円

小学生が自転車で歩行中の女性と正面衝突。女性が意識不明の重体になった事故。

(事例2) 賠償額：約9,200万円

高校生が車道を斜めに横断して会社員と衝突。会社員に重大な障害が残った事故。

自転車と歩行者の危険な場面を見たり経験したことがあるかと思います。相手に怪我をさせてしまうと高額賠償額を支払うことになります。

### 改めて自転車を安全に楽しむために

普段、自転車に乗っている人はこの機会に、改めて家族で自転車の安全利用について確認してください。

#### 自転車安全利用五則

- 1, 車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- 2, 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3, 夜間はライトを点灯
- 4, 飲酒運転は禁止



### 最後に

金泉では、自転車を使用して出勤している職員がいるのでヘルメットの着用と保険加入をするように徹底して、安全利用に繋がるように指導しています。

参照 徹底解剖！ひろしまラボ

## ♡ 心も体も元気な毎日を過ごすには ♡

### 自然の音や香りで五感を刺激してリフレッシュ♪

五感を働かせることは、気分のリフレッシュになります。道端の植物の色や鳥の声、風の匂いや感触を意識しながら散歩しましょう。家では、ハーブのアロマや川のせせらぎが聴ける動画などがおすすめです。



### 寝る前に腹式呼吸で自律神経を整えよう！

腹式呼吸は自律神経を整えて心身をリラックスさせ、睡眠の質を上げ効果があります。背筋を伸ばして胸を軽く開いたポーズで、息を吸いながらおなかを膨らませ、吐きながらおなかをへこませましょう。



### ～ 心を活性化させるおすすめ行動 ～

- ・ 地域の講座に参加する
- ・ 口角を上げて意識して笑う
- ・ 友人・知人に連絡をとる



### 編集後記

梅雨明けも近づき、暑さ厳しい夏がやってきますね。コロナ禍で厳しい期間を過ごしてきましたが、夏祭りや花火大会など夏の行事が復活します。しかし、コロナウイルス、インフルエンザ、はしか等、様々な感染症が流行しています。引き続き感染対策を継続し、「かからない」「うつさない」を実行していきましょう。



### 医療法人社団あんず会本田クリニック

〒739-2102

東広島市高屋町杵原1292-1

☎ 082-434-8811 FAX 082-434-8812

グループホーム金泉

デイサービスセンター金泉

金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402

東広島安芸津町三津4333-1

☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。